

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



GESUNDHEIT

Angst gegen Leichtsinn?

Viele Menschen regulieren ihre Angst während der Pandemie, indem sie die Nachrichten nicht ernst nehmen oder sie nicht glauben. Welche Gefahren birgt das?

VON SUSANNE ACKERMANN



03. SEP 2021

Wie gehen Menschen während der Coronapandemie mit ihren Gefühlen um, wie managen sie ihre Angst oder ihre Sorgen? Dieser Frage gingen Forscherinnen und Forscher in den ersten Wochen der Pandemie nach und stellten fest: Fast alle Teilnehmenden – insgesamt 1500 Personen aus zwei sehr unterschiedlichen Stichproben – berichteten von Angst und dem Versuch, die persönliche Lage während der Pandemie neu einzuschätzen (*reappraisal*). In dieser Neueinschätzung einer Krisensituation sehen Psychologinnen und Psychologen einen wichtigen Schritt, um negative Emotionen zu regulieren und abzumildern.

Prinzipiell fanden die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zwei Wege, negative Emotionen in Zeiten der Pandemie zu regulieren: Viele Menschen versuchten, ihre Furcht „loszuwerden“, indem sie die negativen Nachrichten nicht richtig ernst nahmen oder nicht glaubten.

So verbesserte sich zwar ihr Wohlbefinden, aber sie wurden auch leichtsinnig und hielten Schutzmaßnahmen nicht ein. Diesen Tausch „Angst gegen Leichtsin“ halten die Forschenden für gefährlich. Der Befund offenbart ein Dilemma: Wenn Botschaften aus Politik und Wirtschaft in einer Gesundheitskrise darauf abzielen, Angst zu reduzieren, könnte das „nach hinten losgehen“ und das gesundheitliche Risiko für viele erhöhen.

Ein anderer Teil der Befragten bewertete die Lage so, dass sie trotz der Pandemie auch positive und prosoziale Emotionen erleben konnten wie Dankbarkeit, Inspiration und Verbundenheit zu anderen. Dadurch ging es ihnen besser und es führte dennoch nicht dazu, dass sie ihre und die Gesundheit anderer vernachlässigten

Angela Smith u.a.: Coping with health threats: The costs and benefits of managing emotions. Psychological Science, 2021. [DOI: 10.1177/09567976211024260](https://doi.org/10.1177/09567976211024260)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

- - - - -

Das Spiel mit der Psychose

Immer mehr Computerspiele setzen sich differenziert mit psychischen Störungen auseinander. Was bedeutet das für die öffentliche Wahrnehmung?

BEZIEHUNG

Sich wieder nah sein

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 BEZIEHUNG

Sagen Sie mal, Frau Plaßmann: Warum ist es in Ordnung, sexlos zu leben?

Warum es okay ist, sexuell abstinent zu sein, erklärt Sexualtherapeutin Anica Plaßmann im Interview.

3 LEBEN

Ich bin im Stress

Stress ist ein modernes Konzept, das vorwiegend psychologisch ist. Welchen Nutzen hat es für die heutige Gesellschaft?